

7月のシフト

		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	水	【運動】 筋肉チェックとストレス発散ボクシング	個別訓練
2日	木	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(食事編)	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム
3日	金	週間目標振り返りと設定／個別訓練	週間目標振り返りと設定／環境整備検討会
4日	土		
5日	日		
6日	月	【生活】 SST 9/10 人に与える印象II	個別訓練
7日	火	【社会】 ※配信 FITプログラム 問題を見つめ直す 2/8	【運動】 夏の疲れをリセットヨガ
8日	水	【社会】 ※配信 ポジティブ心理学 7/10 レジリエンス②	個別訓練
9日	木	【運動】 デュアルタスク	【就労】 FINDプログラム 4/5 お金+働く意義
10日	金	週間目標振り返りと設定／個別訓練	週間目標振り返りと設定／個別訓練
11日	土		
12日	日		
13日	月	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練
14日	火	【社会】 ※配信 EQ②	【生活】 【傾聴】傾聴で人間関係は良くなる
15日	水	【運動】 脂肪燃焼AMRAP	個別訓練
16日	木	【就労】 企業の求める人物像	【生活】 デジタル依存、AI依存の脱却
17日	金	週間目標振り返りと設定／個別訓練	週間目標振り返りと設定／個別訓練
18日	土		
19日	日		
20日	月	【余暇】 涼やかな室内で過ごす大人の夏休み	個別訓練
21日	火	【社会】 ※配信 FITプログラム 柔軟な考え方をしよう(前) 3/8	【運動】 職場でできる！体幹トレーニング
22日	水	【社会】 ※配信 ポジティブ心理学 8/10 レジリエンス③	個別訓練
23日	木	【就労】 FINDプログラム 5/5 制約+働く意義	【生活】 SST 10/10 断るということ
24日	金	週間目標振り返りと設定／個別訓練	週間目標振り返りと設定／個別訓練
25日	土		
26日	日		
27日	月	【運動】 肩コリすっきりタオルピラティス	個別訓練
28日	火	【社会】 ※配信 コーピング①	【生活】 考える力を鍛える
29日	水	【運動】 姿勢改善 骨盤調整ヨガ	個別訓練
30日	木	【生活】 ブレインフィットネス 状況に合わせて対処する	【就労】 職場の「境界線」と適切な距離感(グループワーク)
31日	金	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り／個別訓練	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り／個別訓練
		毎日のスケジュール 9:30 開所・各種レポート入力・体調チェック 9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス・ちょこっと運動 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り 13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス・ちょこっと運動 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼・各種レポート入力・振り返り 15:30 閉所	【ブレインフィットネス】 脳に良いとされる健康増進プログラム 【FITプログラム】 心の柔軟性を高めるトレーニング 【FINDプログラム】 自己理解を促し長く安定して働くための基礎を作るプログラム 【SST ソーシャルスキルトレーニング】 社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築などを学ぶコミュニケーショントレーニング 【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装 ・タオル ・水分